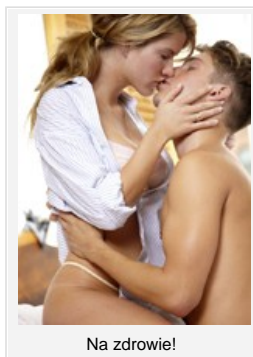


Całowanie nie zawsze wychodzi na zdrowie :-(



Na zdrowie!

Jest bardzo przyjemne, to fakt. Cudnie podnosi poziom endorfin w organizmie, jest doskonałym sposobem na spalanie kalorii (150 podczas namiętnej sesyjki!) i, podobnie jak żucie gumy po posiłku, zmniejsza ryzyko próchnicy. Zdaniem dentyistów z całowaniem, a w zasadzie z tym, z kim się całujemy, trzeba jednak uważać. Brak higieny partnera może przynieść... odwrotny skutek.

Całowanie może zapobiegać próchnicy i wpływa korzystnie na zdrowie zębów, dziąseł i całej jamy ustnej – ogłosił ostatnio portal Dentistry.co.uk. Zdaniem naukowców, długie i namiętne pocałunki działają zbawiennie na zdrowie jamy ustnej. Wszystko za sprawą dużej ilości śliny, która pojawia się w namiętym uścisku.

– Ślina jest naturalnym środkiem chroniącym nasze zęby, im więcej wytwarza jej się w jamie ustnej, tym lepiej dla zębów. Płyn działa ochronnie na płytkę nazębną, neutralizuje kwasy, rozrzedza i wyplukuje cukry pokarmowe. To właśnie one mogą być przyczyną rozwoju próchnicy, ubytków czy nieświeżego oddechu – wyjaśnia lek. stom. Dariusz Wilisowski z Centrum Stomatologii Luxdentica w Krakowie. – Ślina ma również działanie bakteriobójcze, zawiera także potrzebny zębom wapń, fluorki i fosforany. Ich połączenie odbudowuje mikroskopijne ubytki, zapobiega rozwojowi próchnicy, podobnie jak mycie zębów pastami bogatymi w te związki – dodaje.

Zdaniem specjalistów jednym ze sposobów na zmniejszenie ryzyka próchnicy jest nieustanne pobudzanie organizmu do wydzielania śliny. Można to zrobić podczas rozmowy, żucia gumy i jedzenia, ale także podczas całowania. Tylko podczas 1 minuty całowania w jamie ustnej wydziela się około łyżeczka śliny. Warunek jest tylko jeden – obie strony

muszą dbać o higienę. W przeciwnym razie efekt może być odwrotny.

Romantyczna kolacja i całowanie – niezbyt dobrana para

– Działa tylko w sytuacjach, kiedy partnerzy mają zdrowe zęby. Pamiętajmy o tym, że podczas całowania następuje nie tylko wymiana śliny, ale także flory bakteryjnej. Około 80 proc. bakterii mamy wspólne, 20 proc. stanowi indywidualna flora – mówi dr Wilisowski. Jak podaje pismo Journal of the American Dental Association bakterie odpowiedzialne za rozwój próchnicy mogą przenosić się wraz ze śliną. Ryzyko wzrasta kiedy bakteriom towarzyszą resztki jedzenia lub substancje cukrowe. Dlatego dentyści odradzają całowanie tuż po romantycznej kolacji.

Ze wszystkich „stworzeń” zamieszkujących naszą buzię, najbardziej niebezpieczne są bakterie o skomplikowanej nazwie *streptococcus mutans*, znajdujące się na płytce nazębnej podczas rozkładu resztek jedzenia.

– Mogą one przenosić się zarówno podczas pocałunku, ale także pośrednio, na szczoteczkach do zębów, sztućcach lub kubkach, których używamy wspólnie z partnerem. Wszystko jednak zależy od odporności organizmu partnera, stanu zdrowia zębów, a nawet diety – wyjaśnia dr Wilisowski.

Dlatego dentyści zalecają – zanim zaczniemy się całować, umyjmy zęby. Dziś do mycia zębów przed randką przyznaje się aż 89 proc. Polaków – wynika z sondy Centrum Stomatologii Luxdentica. W pogotowiu trzymamy także miętowe gumy do żucia, ma je przy sobie aż 91 proc. z nas. 73 proc. nie wyobraża sobie pocałunku rano bez umycia zębów. Na noc do partnera ze szczoteczką do zębów wybiera się już 59 proc. z nas. Brawo!

opr. kwa

Dodaj link do:



Tagi: bakterie, całowanie, Zdrowie

Komentarze niedostępne.

Szukaj:

Szukaj

KUP BRANSOLE
I DOŁĄCZ DO...
by dziurba
bizuteria

• Czy udajesz orgazm?

[Kliknij tu i wypełnij ankietę!](#)

• Rozmawiamy o...

• Konkurs Makijaż

[Regulamin konkursu Makijaż](#)

• Konkurs Lunęło Na

[Regulamin konkursu Lunęło](#)

• Konkurs O.B.

[Regulamin konkursu O.B.](#)

• Ściągnij aplikację n

Ściągnij aplikację na telefon

Zrób mi
seksowny
prezent!

Będzie cię miał zawsze
przy sobie. W Cosmo!



LUXDENTICA

Gazeta: cosmo.pl

Tytuł: Całowanie nie zawsze wychodzi na zdrowie :-(

Data: 07.11.2011

● CosmoAnkieta

Ile par butów masz w swojej szufladzie?

Od 11 - 20 (39%)

Od 5 - 10 (37%)

Powyżej 21 (24%)



● Wakacyjna Wygran

[Regulamin konkursu Wakacyj](#)

● Laureaci

[Laureaci konkursu Walentynk](#)

● Laureaci

[Laureaci konkursu świąteczn](#)
[Cosmopolitan](#)

● Konkurs Dzień Kob

[Laureaci konkursu na Dzień K](#)

● Konkurs

[Regulamin konkursu „Czy na](#)
[generacji A?”](#)

● Konkurs Urodzinow

[Regulamin Konkurs Urodzino](#)

● Metamorfozy Cosm

[REGULAMIN AKCJI „Metamorf](#)

● AKCJA BLEND A ME

[Regulamin Konkursu - Akcja](#)

● Akcja „Rzucam Pal

[Regulamin Akcji Rzucam Pal](#)

● Konkurs z Pytanien

[Regulamin Konkursu z Pytani](#)

● Konkurs Walentynk

[Regulamin Konkursu Walenty](#)

● Konkurs „Pod choi

[Regulamin konkursu „Konkur](#)
[Choinkę”](#)

● Laureaci „Orzeł czy

[Laureaci konkursu „Orzeł czy](#)

● Metamorfozy Vichy

[Pobierz regulamin akcji „Meta](#)
[Vichy” w formacie pdf.](#)



LUXDENTICA

Gazeta: cosmo.pl

Tytuł: Całowanie nie zawsze wychodzi na zdrowie :-(

Data: 07.11.2011

23 124 000,00 zł

